

Jedzenie w sytuacjach towarzyskich

Jak nie tracić kontroli
i nie poddawać się presji innych?



Małgorzata Rusek

Bezpłatny e-book

© Małgorzata Rusek, 2022

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości lub części publikacji bez pisemnej zgody autora są zabronione.

Zabronione jest wykorzystanie całości lub fragmentów w celach zarobkowych.



*Małgorzata
Rusek*
Dietetyk z pasją



www.malgorzatarusek.pl



www.facebook.com/m.rusek.dietetyk



www.instagram.com/m.rusek.dietetyk



m.rusek.dietetyk@gmail.com

Drodzy Pacjenci i Czytelnicy Bloga!

Oddaję w Wasze ręce bezpłatny poradnik o tym, **jak radzić sobie z jedzeniem w sytuacjach towarzyskich**, kiedy spotykamy się z rodziną lub znajomymi przy suto zastawionym stole.

Prowadząc indywidualne konsultacje dietetyczne widzę, **jak duży jest to problem oraz jak powszechny**. Zresztą, czy znalazłby się ktoś, kto nigdy nie czuł się przejezdzony podczas świąt? Kto nie zjadł „jeszcze jednego kotlecika” albo kawałka ciasta namówiony przez babcię czy ciocię?

Jeżeli zdarza się to okazjonalnie, nie wiąże się z wyrzutami sumienia i nie wpływa negatywnie na masę ciała, to nie stanowi to problemu, któremu warto byłoby się przyjrzeć. Ot, naturalny element życia. Ale wiele osób ma **zaburzoną relację z jedzeniem** i dla takich osób perspektywa świąt, wesela czy przyjęcia urodzinowego to prawdziwy koszmar. Najczęściej takie osoby

- boją się, że stracą nad sobą kontrolę, jak tylko zobaczą stół zastawiony pysznościami;
- obawiają się bycia namawianym do jedzenia przez inne osoby;
- a nawet wręcz unikają spotkań towarzyskich!

Jeżeli jesteś jedną z takich osób, to ten poradnik powstał z myślą o Tobie!



Wstęp

Jedzenie jest nieodłącznym elementem spotkań towarzyskich: urodzin, imienin, Świąt Wielkanocnych i Bożego Narodzenia, przyjęć rocznicowych, z okazji awansu czy obrony pracy dyplomowej. Pojawia się na weselach i komuniach, podczas świętowania Dnia Dziecka, Dnia Babci, Dnia Dziadka, Walentynek, jako dodatek do kawy czy piwa ze znajomymi. I można by tak jeszcze długo wymieniać.

Najczęściej przyczyną przejedzenia się podczas takich spotkań jest **utrata wewnętrznej kontroli** albo **uleganie namowom otoczenia**, żeby zjeść więcej. Czyli tak najprościej możemy tę kwestię podzielić sobie na czynniki wewnętrzne i czynniki zewnętrzne. Dlatego też w tym poradniku przygotowałam dla Ciebie dwa rozdziały.

Rozdział 1. Ty i Twoje decyzje

Częstym problemem osób będących „wiecznie na diecie” jest to, że **na widok jedzenia na stole zaczynają jeść w sposób niekontrolowany**. Jak już zaczną, to ciężko im przerwać, bo *wszystko wygląda tak smakowicie*, no i *wszystkiego trzeba spróbować!* I tak dokładka za dokładką aż w którymś momencie – stanowczo za późno – orientują się, że zaraz pękną.

Specjalnie napisałam, że taki problem występuje szczególnie u osób, które mają za sobą wiele prób odchudzania. Kolejne wymyślne diety, efekt jo-jo goniący efekt jo-jo, odmawianie sobie, odpuszczanie, wpadanie w kolejne restrykcje żywieniowe, poddawanie się, próbowanie kolejnej diety-cud i tak w kółko. Z takiego błędnego koła chudnięcia i tycia można wyjść tylko zajmując się jednocześnie psychiką i wdrażając racjonalne zmiany sposobu odżywiania się. Jest to sprawa indywidualna, a na samo omówienie najróżniejszych kwestii teoretycznych z moimi pacjentami przeznaczam kilka konsultacji.

Siłą rzeczy nie jestem w stanie tego wszystkiego zawrzeć w czytany teraz przez Ciebie poradniku. Chciałam Ci tylko zaznaczyć, że takie **głębsze wejście w problem i naprawa relacji z jedzeniem z wykorzystaniem wiedzy psychodietetycznej są bardzo ważne**, żeby poradzić sobie z niekontrolowanym jedzeniem.

Jest natomiast kilka **prostych sposobów na poprawę swojej kontroli wewnętrznej w sytuacjach towarzyskich**. Jeżeli przyczyna przejadania się podczas spotkań w Twoim przypadku nie tkwi gdzieś głęboko, to ich wykorzystanie może nawet okazać się wystarczające.

Proste techniki, żeby nie dać się „opętać” jedzeniu:

1. Wielkość talerza

Na pewno jest Ci znane powiedzenie, że **jemy oczami**. Bez wątpienia jedzenie, które ładnie wygląda, jest kolorowe i podane w estetyczny sposób zachęca do spróbowania. Ale „jemy oczami” nie tylko w tym kontekście. Nasz mózg interpretuje też wielkość porcji, którą widzimy na talerzu – czy się nią najemy czy nie. A nasz mózg bardzo łatwo oszukać.

✓ *Spójrz na te dwie grafiki. Która porcja wygląda na większą?*



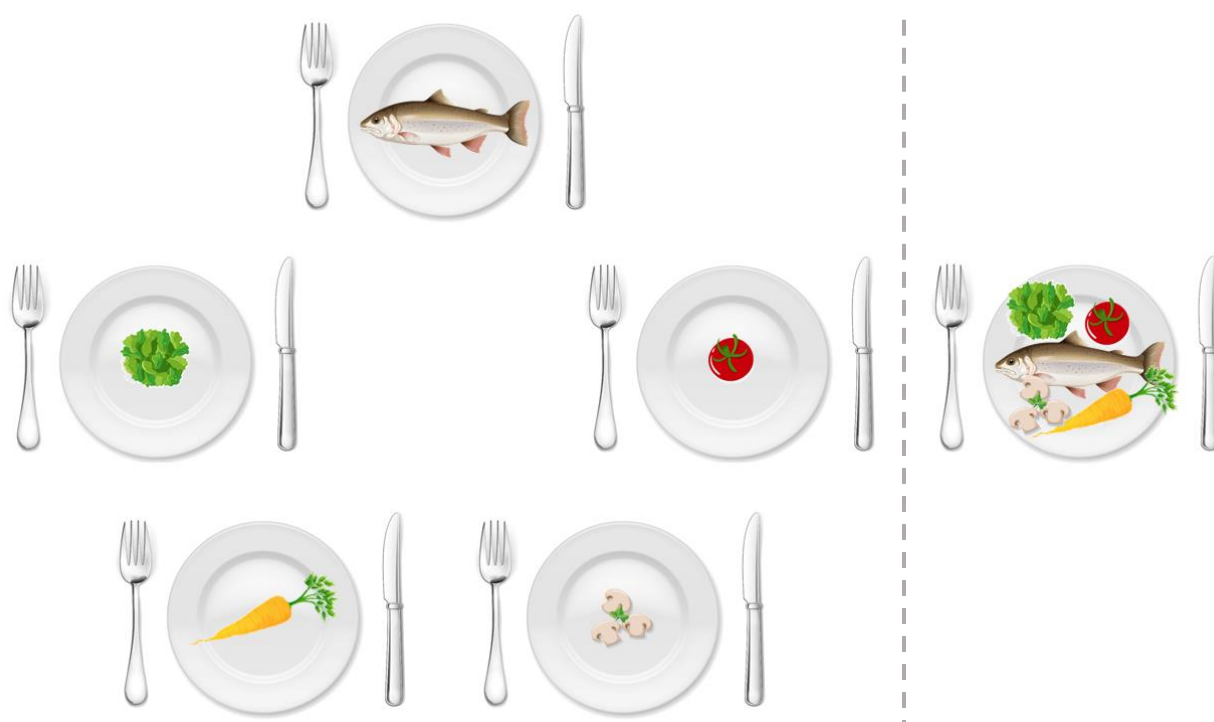
Ten prosty trik wykorzystują restauracje serwując jedzenie na wielkich talerzach – porcja sprawia wrażenie niedużej, więc klienci zamawiają więcej.

Można to zastosować w drugą stronę – podczas wystawnej kolacji **weź mniejszy talerz** albo poproś babcię o mniejsze naczynie podczas niedzielnego obiadu. Taka technika dobrze sprawdzi się też podczas wakacji *all inclusive*.

2. Wielkość porcji

Świąteczna wieczerza albo weselne przyjęcie zazwyczaj wygląda tak, że siedząc przy suto zastawionym stole próbuje się różnych dań co chwila nakładając na talerz coś nowego. Tu kawałek pieczeni, tam łyżka sałatki, faszerowane jajko, śledzik, łyżka drugiej sałatki, dwa pierogi i tak dalej. Odrobina na talerzu → jemy → kolejna odrobina → jemy. I tak w koło Macieju. Domyślasz się, do czego zmierzam? Jak się te „tylko kawałeczki” i „tylko łyżki” na „tylko spróbowanie” zsumuje, to potrafi wyjść pokaźna porcja. Ale **nasz mózg ciągle widzi, że na talerzu jest mało**, ciągle nam podpowiada, że tym się nie najemy i żebyśmy zjedli jeszcze. W takiej sytuacji nie jesteśmy w stanie ocenić, ile tak naprawdę zjedliśmy.

✓ W bardziej „naoczny” sposób pokazuje to poniższa grafika:



Najprostsza recepta na taką sytuację – nałożyć po troszeczku, ale „za jednym zamachem”. **Widząc pełny talerz mózg dostanie sygnał, że taką porcją się najemy.** Jest to kolejny trik, który świetnie sprawdzi się przy okazji wszelkich posiłków serwowanych w formie szwedzkiego bufetu.

3. Albo jesz albo rozmawiasz

Kolejne oszustwo dla naszego mózgu: jemy skupiając się w tym samym czasie na innej czynności. Czyli podczas urodzin cioci rozmawiasz z kuzynami, a tu nagle *puff!* talerz pusty. *Gdzie to jedzenie zniknęło? Wcale nie czuję się najedzona/-y!*

Jeżeli nie rejestrujemy czynności jedzenia, bo jesteśmy zajęci czymś innym, to również **nie jesteśmy w stanie prawidłowo ocenić wielkości porcji, nie czujemy nasycenia**, a co więcej **nie mamy przyjemności z jedzenia**. Bo co zrobisz w sytuacji, gdy podczas miłej pogawędki „zniknie” wielki kawałek Twojego ulubionego ciasta? To ciasto jest takie pyszne, a Ty nic nie poczułaś/-eś? No jak to tak!? Więc *ciach* na talerz kolejny kawałek.

Stąd ważna zasada: **gdy jesz, to skupiaj się na jedzeniu i nie rób nic innego**. Jeżeli jedzenie „magicznie znika” z Twojego talerza podczas spotkań towarzyskich, to pewnie podobnie jest w domu – np. podczas siedzenia przed komputerem, oglądania telewizji czy czytania książki. Zaczynij ćwiczenie tej techniki od takich codziennych sytuacji.

4. Planowanie

Jeżeli Twój mózg dostaje kociokwiku na widok jedzenia, to nie ma szans, że zmusisz go w takiej chwili do zastanowienia się, co zjeść, a czego nie zjeść i w jakiej ilości. Musisz to mieć wcześniej zaplanowane i ustalone ze sobą.

✓ Przykład 1:

Idziesz na wesele i możesz się domyślać, że na początek pójda przystawki, później pierwsze danie, potem drugie danie, potem znowu na stół wjadą

przystawki (żeby przypadkiem goście nie czekali na weselny tort z pustymi brzuchami...) i oczywiście deser. A czasami na tym się nie kończy. Żeby wszystkiego spróbować, trzeba by mieć ze trzy żołądki.

Co możesz zrobić? Masz już za sobą niezły kawałek przemysłu i uświadomienie sobie, że **jedzenia będzie dużo** i nie ma co się „rzucać” na przystawki, gdy chciał(a)byś zmieścić też to pyszne ciasto. Pora przystąpić do planu, np. *z przystawek wybiorę jedną sałatkę, w zupie odpuszczę sobie makaron, drugie danie zjem w połowie, a z ciast wybiorę jedno, które będzie najbardziej smakowicie wyglądać*. Koniecznie to sobie zapisz, plan na papierze nabiera innego znaczenia niż pozostawiony tylko w głowie. Taki plan to **ustalenie ze sobą konkretnej strategii**. A podczas przyjęcia nie działasz już spontanicznie podejmując decyzje pod wpływem impulsu, tylko **z góry wiesz, co masz zrobić**.

✓ Przykład 2:

W niektórych sytuacjach możesz wykorzystać bardziej planowanie na bieżąco. Może Ci się to przydać szczególnie podczas przyjęć ze szwedzkim bufetem i wakacji *all inclusive*. Najpierw rozejrzyj się, co jest do wyboru – **zrób rekonesans i zastanów się, co najbardziej chciał(a)byś zjeść**. Największa pułapka szwedzkiego bufetu polega na tym, że przechodząc obok kolejnych naczyń z potrawami ciągle stwierdzasz *o! to jest fajne! biorę!* Za chwilę kolejne danie wydaje się jeszcze fajniejsze. Więc *hyc* na talerz. I kolejne, i kolejne. Potraktuj szwedzki bufet jak kartę dań w restauracji, w której zamiast liter na papierze są potrawy na stole.

5. Nie przychodź wściekle głodnym

Głód jest złym doradcą. Ograniczanie się w jedzeniu przez cały dzień po to, żeby porządnie się najeść podczas wystawnej kolacji, to kiepski pomysł. Niestety, kiedy osiągniesz stan głodu pod tytułem „zjadł(a)bym konia z kopytami”, to żołądek zaczyna się zachowywać jak worek bez dna. Chyba każdy z nas doświadczył sytuacji, kiedy po długim niejedzeniu ciężko się nasycić. Jesz i jesz, i ciągle czujesz głód. Wtedy żadna kontrola tego, co jesz

i ile jesz, nie istnieje. Dodatkowo jedzenie nie sprawia przyjemności, a w spotkaniu towarzyskim okazuje się, że towarzystwo jest najmniej ważne...

Jak widzisz, te kilka porad jest banalnie prostych do zastosowania, mogą się wręcz wydawać trywialne – jak już się o nich przeczyta, bo tak same z siebie do głowy by nie przyszły. Podobnie stwierdzają moi pacjenci na konsultacjach: *Kurczę, przecież to takie logiczne! Dlaczego sama na to nie wpadłam?!* Tak niestety działa nasz mózg, że chodzi utartymi ścieżkami, nie widząc kompletnie innych możliwości, dopóki ktoś ich nie wskaże.

Na koniec tego rozdziału chciałam jeszcze wrócić do tego, od czego zaczęłam – do kwestii psychologicznych tkwiących głęboko w nas. Ważne, żebyś miał(a) **przekonanie, że rzeczywiście nie chcesz czegoś zjeść**. Bo co z tego, że będziesz przez całą imprezę walczyć ze sobą, żeby nie sięgnąć do miski z czekoladkami, jak potem wrócisz do domu tak sfrustrowana/-y, że rzucisz się na pierwszą napotkaną rzecz do jedzenia? Jest to też bardzo ważne w kontekście tego, do czego za chwilę przejdziemy – czyli niepoddawania się namowom otoczenia. Gdy ktoś proponuje Ci kawałek ciasta, to możesz odmówić. Ale możesz też je zjeść – to nie jest tak, że jak „jesteś na diecie”, to nie wolno Ci tego wypieku ruszyć. Chodzi o to, żebyś **postępował(a) w zgodzie ze sobą!**

To nie jest poradnik „Co zrobić, żeby nie zjeść ulubionych dań na imprezie i czuć się z tym fatalnie”, tylko jakie techniki wykorzystać, żeby pomóc sobie postępować w zgodzie ze sobą. Co zrobić, żeby zachcianki nie górowały nad rozsądkiem, żeby nie spełniać oczekiwań innych kosztem siebie, żeby pomóc sobie w lepszej samokontroli.

Rozdział 2. Presja ze strony innych osób

Skoro weszliśmy w temat bycia zachęcanych przez inne osoby do zjedzenia czegoś, czego zjeść nie chcemy, pojawia się kwestia **odmawiania**.

Być może w tym momencie przyszło Ci do głowy pojęcie „**asertywność**”. Najczęściej tak właśnie definiuje się asertywność: jako odmawianie, umiejętność mówienia „nie”. I świadomość wielu osób na temat asertywności na tym się kończy.

Takie zdefiniowanie asertywności, to jakby powiedzieć, że chleb składa się z soli. I tyle, koniec wypowiedzi. A co z resztą składników, w tym tymi kluczowymi?

✓ Czym w takim razie jest asertywność?

Asertywność to szczere wyrażanie swoich opinii, postaw, uczuć, pragnień w sposób bezpośredni i stanowczy, ale jednocześnie z szacunkiem dla opinii, postaw, uczuć, pragnień drugiej osoby.

Kluczowym założeniem asertywności jest **równość**, tzn.:

- masz takie samo prawo mieć i wyrażać swoje własne opinie, uczucia, oczekiwania jak druga osoba;
- nie ma „dobrych” i „złych” poglądów (na zasadzie: *ja mam rację, a ty nie masz racji*) – możemy mieć różne opinie i są one tak samo ważne, tak samo prawdziwe (*ja mam rację i ty masz rację*);
- w asertywności nie chodzi o to, żeby przekonać kogoś do naszych poglądów i nakłonić go do zmiany swojej opinii, żebyśmy oboje myśleli tak samo! chodzi o to, żeby różnić się „z klasą”;
- asertywność zakłada, że masz prawo odmówić, kiedyś ktoś Cię prosi i vice versa; prosząc kogoś liczyć się z tym, że ma on prawo się nie zgodzić.

✓ **Asertywność wyraża szacunek do samego siebie!**

Postawa asertywna zakłada **szacunek do poglądów innej osoby, ale wyraża również szacunek do siebie samego.**

Może to z początku brzmieć dziwnie, ale: Czy czujesz szacunek do siebie, gdy poddajesz się presji otoczenia? Gdy milcząco zgadzasz się na kolejny kawałek tortu, którego wcale nie chcesz jeść? Gdy rezygnujesz ze swoich potrzeb, bo boisz się, co ktoś sobie pomyśli?

Jesteś tak samo ważna/-y jak inni ludzie!

Przeważnie obawiamy się szczerze wyrażać swoje opinie, uczucia, postawy, żeby nie pogorszyć swoich relacji towarzyskich. Lepiej zjeść kolejnego kotleta, „bo inaczej się na mnie obrazi” i wrócić do domu z uczuciem przejedzenia i wyrzutami sumienia niż nie zjeść i „zrobić komuś przykrość”. Ale czy taka sytuacja powtarzająca się nagminnie sprawia, że z przyjemnością przychodzi się w odwiedziny? No, nie – wprost przeciwnie: prowadzi do unikania takich spotkań i w rezultacie pogorszenia relacji towarzyskich.

Asertywność nie ma na celu nikogo obrazić ani wyrządzić krzywdy, tylko wypracować pewne zasady, postawić granice po to, żeby obie strony czuły się dobrze we wzajemnej relacji.

Skoro już nakreśliłam Ci najważniejsze założenia postawy asertywnej, zastanówmy się, jak asertywność można wykorzystać w sytuacjach towarzyskich z jedzeniem w roli głównej.

Techniki asertywności żywieniowej

Za chwilę podam Ci kilka technik, które możesz wykorzystywać do asertywnego odmawiania. Nie każda technika sprawdzi się w dowolnej sytuacji – tylko Ty jesteś w stanie to ocenić, bo tylko Ty wiesz, jakiego rodzaju relacja łączy Cię z osobą, której odmawiasz.

1. Upředź fakty!

Możesz zadziałać w sposób asertywny zanim w ogóle wystąpi potrzeba odmówienia komuś. Jeżeli wiesz (choćby z doświadczenia), co pojawi się na stole, możesz upředzić zapraszając Cię osobę, żeby przykładowo nie przygotowywała dla Ciebie porcji jakiegoś dania.

✓ **Możesz użyć komunikatu typu:** *Chciałam/-em cię upředzić, że postanowiłam/-em zrezygnować z jedzenia(słodczy).....*

Ta technika może się sprawdzić w przypadku osób, z którymi masz bardzo dobrą relację (np. mama, babcia) ale też w sytuacjach formalnych – np. wiedząc, co zazwyczaj jest zamawiane na firmowe kolacje, poprosz o zamówienie dla Ciebie innego dania.

2. Odmowa + wyjaśnienie

Najprostszy asertywny komunikat składa się z dwóch elementów:

- **Odmowa** – która zawiera słowo „nie”; ma być krótka i stanowcza, ale uprzejma;
- **Wyjaśnienie** – również krótkie, bez nadmiernego argumentowania;

✓ **Przykładowo:** *Dziękuję, nie chcę kolejnego kawałka. Już bardzo się najadłam.*

Zatrzymajmy się przy tej technice na dłużej, ponieważ wydaje się banalna, ale **łatwo powiedzieć o kilka słów za dużo i przestać być asertywnym.**

Odmowa – to neutralny komunikat, stwierdzenie faktu.

✗ *Tego nie rób!*

- Nie wplataj w ten komunikat wątpliwości (np. *No, wiesz, to tak smakowicie wygląda, ale chyba jednak się nie zdecyduję*) – Twoje wątpliwości bardzo łatwo wykorzysta „namawiacz”, a im większe masz wątpliwości, tym łatwiej będzie mu Cię skusić;

- Nie przepraszaaj – pamiętaj, że w postawie asertywnej masz pełne prawo postępować w zgodzie ze sobą, w tym odmawiać.

Wyjaśnienie – jedna rzecz. Warto odwołać się do swoich odczuć, ponieważ to jest coś, czego druga osoba nie jest w stanie podważyć.

✗ *Tego nie rób!*

- Nie tłumacz się, nie usprawiedliwiaj się, nie podawaj całej listy argumentów – pamiętaj, że w postawie asertywnej **Ty i Twój rozmówca jesteście równi**. Usprawiedliwianie się to stawianie siebie na „gorszej pozycji”, traktowanie siebie, jakbyś robił(a) coś złego. **Asertywna odmowa nie wiąże się z poczuciem winy** – wprost przeciwnie: zwiększa szacunek do samego siebie. Dodatkowo nadmierne argumentowanie stanowi niejako „zaproszenie” dla drugiej strony do przerzucania się coraz to bardziej wymyślnymi argumentami, żeby udowodnić, kto ma rację, a kto jej nie ma (pamiętasz, że zgodnie z postawą asertywną obie strony mają rację?);
- Nie atakuj drugiej osoby, nie miej do niej pretensji, nie zrzucaj na nią winy – stwierdzenia typu: *Jak zachoruję na cukrzycę, to będzie twoja wina! Ty zawsze mnie zmuszasz do jedzenia! Jak takie pyszne, to sama zjedz!* itp. to nie jest asertywny komunikat. **Pamiętaj o szacunku do emocji swoich, jak i drugiej osoby**. Tu ważne jest nie tylko to, co mówisz, ale także ton głosu. Kiedy atakujesz drugą osobę, najczęściej odpowie ona atakiem i kłótnia gotowa;
- Unikaj wyjaśnień odwołujących się do czynników zewnętrznych typu: *Chętnie bym zjadła, ale dietetyk mi zakazał. Mam nadciśnienie, więc mi nie wolno. Lekarz powiedział, że mam się zdrowo odżywiać* itp. Postawa asertywna to działanie **w zgodzie ze sobą, a nie przeciwko sobie**. Argumentując w ten sposób dajesz ciche przyzwolenie, żeby otoczenie Cię namawiało do zjedzenia tego „zakazanego” produktu. Jeżeli to tylko możliwe, odwołaj się do siebie (jest to tzw. komunikat JA) – używając słów typu: *wolę, chcę, wybieram, jest dla mnie ważne, mam zamiar, moim celem jest, postanowiłam, zdecydowałam*.

Osoby, które mnie znają wiedzą, że jestem przeciwniczką czegoś takiego jak „zakazane produkty”.

Wróćmy do początku informacji o tej technice i naszego przykładu: *Dziękuję, nie chcę kolejnego kawałka. Już bardzo się najadłam.* W sytuacji, gdy „namawiacz” nie odpuszcza, możesz skorzystać z kolejnej techniki.

3. Technika zdartej płyty

Jak sama nazwa wskazuje, polega ona na powtarzaniu tego samego, aż w końcu „namawiacz” da Ci spokój. Nie chodzi o to, żeby powtarzać dokładnie to samo zdanie, ale żeby za każdym razem **sens był taki sam**, np. *Naprawdę dziękuję, więcej już nie wcisnę. Nie, nie jestem głodna. Już mi starczy. Jestem już wystarczająco nasycona. Mój żołądek jest już pełen. Nie dam rady zjeść więcej.* Ważne, żeby nie zmieniać sensu tego komunikatu – żeby nie zacząć się „łamać” pod wpływem namawiania. Pomaga w tym skupienie się na tym, co Ty mówisz, a nie na kolejnych argumentach rozmówcy.

Ta technika może wydawać się idiotyczna, bo powtarzanie tego samego jest „mało inteligentne”, ale to prosty sposób, żeby nie dać się wciągnąć w dyskusję i bitwę na argumenty. Nadal pozostajesz w postawie asertywnej – nieważne, ile razy powtórzysz to samo – ponieważ szanujesz swoje zdanie oraz szanujesz zdanie drugiej osoby. Ponadto powiedzenie tego samego kilka razy, utwierdza Cię w swoim przekonaniu.

4. Metoda „trzech kroków” (odmowa + wyjaśnienie + pozytywna uwaga)

Jest to rozwinięcie metody z punktu 2. **Zakończenie swojego komunikatu jakimś pozytywnym komentarzem** odwraca uwagę rozmówcy od Twojej odmowy, pozwala podkreślić, że nie masz na celu tego kogoś urazić.

W kontekście asertywności żywieniowej pozytywną uwagą może być pochwalenie kogoś, docenienie jego starań albo zapewnienie, że spróbujesz przy następnej okazji. W zależności od sytuacji i tego, w jaki sposób chcesz postąpić, możesz wykorzystać którąś z odpowiedzi (a może połączysz ze sobą dwie?):

- Wszystko było wyśmienite, jeszcze nigdy nie jadłam tak pysznej(pieczeni).....
- Dzisiejszym obiadem przeszłaś samą siebie!
- Jakbyś wziął udział w MasterChefie, to masz gwarantowaną wygraną!
- Zostaliśmy ugoszczeni jak w prestiżowej restauracji! Tylko atmosfera była dużo bardziej luźna, na szczęście.
-(ta sałatka)..... była przepyszna. Zdradzisz przepis na to чудо?
- Nie dam już rady wcisnąć tego ciasta, ale chętnie bym wzięła na wynos, jeżeli nie masz nic przeciwko.
- Czuć, że włożyłaś swoje serce w przygotowanie tych dań!
- To jest takie pyszne i tak pięknie wygląda! Nie myślałeś o otwarciu swojej cukierni?
- Babciu, jesteś kochana! Zawsze nas tak uroczyście gościsz!

✓ Przez żołądek do serca...

Dla wielu babć, mam i cioć **karmienie kogoś, to sposób na okazywanie miłości**. Taki schemat utrzymywał się często przez pokolenia. I oczywiście warto ten sposób myślenia zmienić, ale to nie temat na ten poradnik. Jednak w kontekście asertywności żywieniowej warto mieć na uwadze, że niektóre osoby traktują jedzenie jako metodę **wyrażania uczuć**. Dlatego odmowę zjedzenia czegoś traktują jako odrzucenie miłości, którą chcą Ci okazać. Jeżeli masz do czynienia z osobą, dla której karmienie kogoś = okazywanie uczuć, pokaż jej, że odmawiając zjedzenia jakiejś potrawy, nie odrzucasz jej miłości!

5. Technika FUO

Inaczej jest nazywana Asertywnym Wyrażaniem Krytyki. Słowo „krytyka” od razu kojarzy się z czymś niemiłym, więc zostanmy przy nazwie FUO (nie mylić z UFO!).

Technika FUO składa się z trzech elementów:

Fakty – obiektywne odniesienie się do jakiejś konkretnej sytuacji czy zdarzenia (czyli to co mógłby dostrzec patrzący z boku obserwator).

Uczucia – wyrażenie swoich uczuć, emocji, które ta sytuacja wywołała (zwróć uwagę, że dopiero w 2. kroku odnosisz się do swojego „wnętrza”).

Oczekiwania – sformułowanie swojej prośby.

✓ Przykład 1:

F: To czwarty raz podczas dzisiejszego przyjęcia, jak chcesz mi coś włożyć na talerz bez pytania.

U: Jest to dla mnie irytujące, zwłaszcza że mówiłem, że jak coś będę chciał, to sam sobie wezmę.

O: Proszę cię, żebyś tak więcej nie robiła.

✓ Przykład 2:

F: Podczas wczorajszego spotkania ze znajomymi powiedziałaś, że moja dieta to tylko kolejna fanaberia, która na pewno skończy się jak wszystkie poprzednie.

U: Zabolało mnie to stwierdzenie, a dodatkowo poczułam się upokorzona przed moją dobrą koleżanką.

O: Chciałabym, żebyś był dla mnie wsparciem w dążeniu do celu, a przynajmniej zachował dla siebie takie opinie, które mnie demotywują.

✓ Ważne!

- Odwołuj się do **konkretnej sytuacji**, opisz ją powołując się na niezaprzeczalne fakty. Nie stosuj takich określeń jak: *zawsze*, *nigdy*, *wszyscy*, *nigdzie* itp.

- Mówiąc o swoich uczuciach odnieś się do **zachowania** danej osoby. Nie „przeñoś” swojej opinii o czyimś zachowaniu na tę osobę – na zasadzie: *Zdenerwowało mnie to, jak postąpiłeś* a nie: *Jesteś wkurzający*.
- Odnoś się do tego, jak Ty coś odebrałeś/-aś. Nie przypisuj także komuś konkretnych **intencji** (nie jesteś w czyjejś głowie i nie wiesz, jaki miał cel zachowując się w dany sposób), np.:

	UNIKAJ		UŻYWAJ	
komunikat TY	zraniłeś mnie tym stwierdzeniem	➡	poczułam się urażona, kiedy to powiedziałeś	komunikat JA
	zachowałeś się karygodnie	➡	twoje zachowanie było dla mnie irytujące	
wcale cię nie obrażałem!	chciałbym, żebyś mnie więcej <u>nie obrażał</u>	➡	proszę, żebyś nie mówił do mnie w ten sposób	
wcale się nie naśmiewałam!	proszę, żebyś <u>nie naśmiewał się ze mnie przy innych</u>	➡	jeżeli nie podoba ci się coś w moim zachowaniu, to chciałbym, żebyśmy wyjaśnili to sobie w cztery oczy	

Może być tak, że ktoś się obrazi na Twój asertywny komunikat choćbyś nawet sformułował(a) go w możliwie najbardziej „dyplomatyczny” sposób. Pamiętaj, że **jeżeli urażenie kogoś nie było Twoją intencją, to Twoja postawa pozostaje asertywna**. W takiej sytuacji, mając na uwadze budowanie relacji opartej na wzajemnym szacunku, najlepiej z tą osobą porozmawiać. Sprzyja to ustaleniu oczekiwań obu stron.

✓ **Możesz zacząć rozmowę na zasadzie:** *Mam wrażenie, że jesteś smutna, bo nie zjadłam tortu. Naprawdę nie chciałam ci zrobić tym przykrości! Możesz mi powiedzieć, dlaczego było to dla ciebie tak ważne?*

Na zakończenie tego rozdziału mam dla Ciebie dobrą wiadomość:

**Asertywności można się nauczyć
i można zarażać nią innych!**

Mam nadzieję, że przedstawione przeze mnie techniki pomogą Ci poradzić sobie z niekomfortowymi sytuacjami podczas spotkań towarzyskich. W końcu rodzinne przyjęcia czy imprezy ze znajomymi są po to, żeby przyjemnie spędzić czas i pobyć ze sobą, a nie martwić się z powodu jedzenia. Mam również nadzieję, że udało mi się pokazać Ci, że wystarczy wykorzystać proste metody, żeby osiągnąć duży efekt.

Jeżeli miał(a)byś ochotę podzielić się ze mną swoimi przemyśleniami po przeczytaniu tego poradnika albo efektami z zastosowania opisanych tu metod, to będzie mi bardzo miło. Pisz śmiało na adres e-mail: m.rusek.dietetyk@gmail.com.

✓ Źródła:

- Król-Fijewska M.: Stanowczo, łagodnie, bez lęku. Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 1996.
- Kunicka M.: Asertywność żywieniowa. Szkolenie organizowane przez Ogólnopolskie Centrum Zaburzeń Odżywiania, 04.11.2021.
- Spence Ch.: Gastrofizyka. Nowa wiedza o jedzeniu. Wydawnictwo Świat Książki. Warszawa, 2018.

Zdjęcie na okładce: unsplash.com.

Grafiki str. 5-6: [macrovector](#) / [Freepik](#); [brgfx](#) / [Freepik](#).



Małgorzata Rusek

Jestem dietetykiem z wykształcenia i pasji. Ukończyłam studia na tym kierunku i uzyskałam tytuł magistra na SGGW w Warszawie. Jestem również absolwentką studiów podyplomowych z psychodietetyki na Uniwersytecie SWPS.



W swojej praktyce zawodowej kieruję się wiedzą opartą na dowodach naukowych (*Evidence Based Medicine* – EBM), którą stale pogłębiam zarówno samodzielnie, jak i uczestnicząc w licznych szkoleniach i konferencjach.

Prowadzę indywidualne konsultacje dietetyczne i psychodietetyczne, zarówno stacjonarnie, jak i online. Stawiam przede wszystkim na edukację łącząc wiedzę z zakresu dietetyki klinicznej i psychodietetyki. Nie układam jadłospisów, tylko pracuję według autorskiej metody planów żywieniowych, które dają dużo większą swobodę i możliwość wyboru.

Od 2014 roku prowadzę bloga z własnymi przepisami, artykułami opartymi na rzetelnej wiedzy oraz praktycznymi poradami.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej, to zapraszam Cię serdecznie do zapoznania się z treściami dostępnymi na mojej stronie!

**KONSULTACJE
DIETETYCZNE**

**PLANY
ŻYWIENIOWE**

BLOG

